

# WELLNESS PARK PROGRAM

...MOSSAプログラム
 ...プールプログラム
 ...有料プログラム
 ...子供水泳教室
 ...ZUMBA®プログラム

10月  
12月

むつ市ウェルネスパーク  
プログラム

| 月 MONDAY                          | 火 TUESDAY                         | 水 WEDNESDAY                        | 木 休館日                                     | 金 FRIDAY                                   | 土 SATURDAY                                   | 日 SUNDAY  |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|--|--|---|
| スタジオ                              | プール                               | スタジオ                               | プール                                       | スタジオ                                       | プール  | スタジオ  |
| 10:00~10:30<br>体幹トレーニング<br>【松本】   | 10:00~10:30<br>はじめてプール【田中】        | 10:00~10:20<br>サーキット20【黒田】         | 10:00~10:30<br>アクアフィット【橋】                 | 10:00~10:20<br>ストレッチ【山口】                   | 10:00~10:30<br>アクアウォーキング【田中】                 | 10:00~11:00<br>グループパワー60<br>【新田】                            |
| 10:45~11:45<br>グループアクティブ<br>【橋】   | 10:40~11:10<br>クロール入門【遠藤】         | 10:30~11:15<br>ピラティス45<br>【黒田】     | 10:40~11:10<br>ステップアップswim<br>【橋】         | 10:35~11:05<br>かんたん骨盤体操<br>【吉岡】            | 10:40~11:10<br>平泳ぎ入門【田中】                     | 10:00~11:00<br>グループパワー60<br>【山口】                            |
| 12:00~13:00<br>グループグループ60<br>【小川】 | 11:20~11:50<br>アクアヌードル【遠藤】        | 11:30~12:00<br>チューブトレーニング<br>【松本】  | 11:20~12:00<br>スイミング<br>トレーニング40【橋】       | 11:00~11:45<br>ローインパクトエアロ<br>【伊藤】          | 11:20~11:50<br>ステップアップswim<br>【田中】           | 11:15~12:15<br>ZUMBA®<br>【小川】                               |
| 13:15~13:45<br>かんたん骨盤体操<br>【吉岡】   | 12:15~12:45<br>グループパワー30<br>【山口】  | 12:00~12:45<br>グループグループ45<br>【小川】  | 12:00~12:45<br>グループグループ45<br>【小川】         | 12:10~12:55<br>グループパワー30<br>【新田】           | 12:30~12:50<br>フローストレッチ【遠藤】                  | 12:30~13:00<br>ダンベルトレーニング<br>【近江】                           |
|                                   | 13:00~13:45<br>グループファイア45<br>【近江】 | 13:00~13:45<br>グループセンター45<br>【橋】   | 13:00~13:45<br>グループセンター45<br>【橋】          | 13:10~13:55<br>かんたんヨガ45<br>【道閑】            | 13:05~14:05<br>Q-REN体操<br>&<br>ピラティス<br>【黒田】 | 13:15~14:15<br>グループセンター60<br>【川口】                           |
|                                   |                                   |                                    | 15:00~16:00<br>子供水泳教室<br>【幼児クラス】          |  |  |   |
|                                   |                                   |                                    | 16:00~17:00<br>子供水泳教室<br>【小学生クラス】         |  |  |   |
|                                   |                                   |                                    | 17:15~18:15<br>子供水泳教室<br>【小学3~6年生<br>クラス】 |  |  |   |
| 18:55~19:40<br>グループパワー45<br>【新田】  | 19:00~19:30<br>バーニングアクア【山口】       | 18:55~19:40<br>グループパワー45<br>【新田】   | 19:00~19:30<br>スイミング入門【松本】                | 18:55~19:40<br>ZUMBA®STEP<br>(45分)<br>【小川】 | 19:00~19:30<br>アクアヌードル【遠藤】                   | 18:15~19:15<br>HIPHOP DANCE<br>ベーシッククラス<br>年長~高校生<br>【月謝制】  |
| 19:55~20:40<br>グループファイア45<br>【近江】 | 19:40~20:10<br>はじめてプール【山口】        | 19:40~20:10<br>ステップアップswim<br>【松本】 | 19:40~20:10<br>スイミング入門【松本】                | 19:55~20:40<br>グループセンター45<br>【川口】          | 19:40~20:10<br>ナイトスイミング【遠藤】                  | 19:30~20:30<br>HIPHOP DANCE<br>レベルアップクラス<br>年長~高校生<br>【月謝制】 |
|                                   |                                   | 19:55~20:40<br>ヨガトレーニング<br>【道閑】    | 19:55~20:25<br>ファットバーン<br>エクストリーム【黒田】     |  |  |   |

自由遊泳コース(1コース)

自由遊泳コース(1コース)